



11月のこんだて

日頃市保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	金	ヨーグルト	ピーマンの肉詰め・かぶサラダ・春雨スープ	菓子・牛乳(200)	469
2	土	菓子	わかめラーメン・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火	菓子	納豆のかき揚げ・小松菜のきつね和え・白菜のみそ汁・果物	じゃこトースト・牛乳(100)	455
6	水	果物	ポークソテー・もやしのナムル・中華スープ	クッキー・牛乳(100)	424
7	木	ヨーグルト	はんぺんフライ・マカロニサラダ・けんちん汁	わかめとチーズのおにぎり・牛乳(100)	482
8	金	果物	白身魚のパン粉焼き・さつまいもサラダ・きのこ水菜のスープ	菓子・ジョア	443
9	土	〈お弁当の日〉			
10	日				
11	月	菓子	〈鮭の日〉 鮭のちゃんちゃん焼き・ブロッコリーとりんごのサラダ・海藻汁	どら焼き・牛乳(100)	467
12	火	果物	みそおでん・ささみと野菜のごま酢あえ・塩スープ	きな粉のカップケーキ・牛乳(100)	438
13	水	ヨーグルト	肉だんごの甘酢煮・春雨の和え物・やさいスープ・果物	コーンパン・牛乳(100)	436
14	木	菓子	ハヤシライス・かぶときのこのスープ・フルーツヨーグルト	お麩ラスク・牛乳(100)	474
15	金	ミニジョア	〈おむすびの日・七五三〉 鶏肉のマーマレード焼き・中華そばサラダ・青梗菜のスープ・果物	菓子・牛乳(200)	440
16	土	菓子	三色丼・果物・牛乳	希望保育のみおやつ持参	
17	日				
18	月	菓子	卵の信田煮・青菜のおかか和え・みそ汁	クリームパン・牛乳(100)	451
19	火	果物	〈ほかほかごはんの日〉 さつまいもコロケ・レンコンと水菜の和えもの・きのこのスープ	肉まん・牛乳(100)	486
20	水	菓子	〈お誕生会〉	アップルケーキ・牛乳(100)	
21	木	ヨーグルト	鶏肉の照焼き・炒り豆腐・じゃがいものみそ汁・果物	フレンチトースト・牛乳(100)	453
22	金	果物	さわらのごまみそ焼き・大根と人参の酢の物・ひつつみ汁	菓子・牛乳(200)	439
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	菓子	鶏肉のさっぱり煮・キャベツと春雨の炒め物・生揚げのみそ汁	おやつパン・牛乳(100)	465
26	火	ヨーグルト	かつおの立田揚げ・五目納豆・ほうとう・果物	バインチーズクラッカー・牛乳(100)	483
27	水	菓子	豆腐と豚肉のハンバーグ・人参とブロッコリーのソテー・じゃが芋のクリームスープ	バナナきな粉・牛乳(100)	435
28	木	ミニジョア	ツナと豆腐のうま煮・わかめの酢の物・小松菜のみそ汁・果物	黒糖蒸しパン・牛乳(100)	433
29	金	果物	かぼちゃのキッシュ・切干大根サラダ・やさいスープ	菓子・牛乳(200)	438
30	土	菓子	ナポリタン・果物・ジョア	希望保育のみおやつ持参	

※午前のおやつは3歳未満児のみです。 ※※エネルギー(kcal)は3歳以上児の数値です



11月の予定

15日(金) おむすびの日

全員、手作りのおむすびを持ってくるください。

19日(火)ほかほかごはんの日

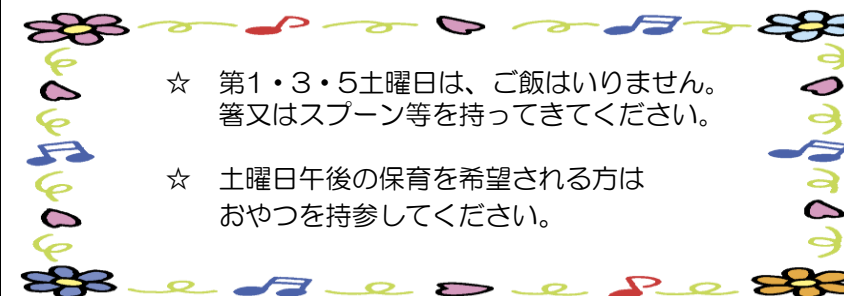
年長児がお米を研いでご飯を炊きます。
炊き上がったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってくるください。
たんぼ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使います。

20日(水)お誕生会

お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってくるください。

9日(土)お弁当の日

お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってくるください。



☆ 第1・3・5土曜日は、ご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってくるください。

☆ 土曜日午後の保育を希望される方は
おやつを持参してください。

10月の栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
区分	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
10月分	581	450	21.7	20.0	20.1	21.9	1.5	1.6

都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。